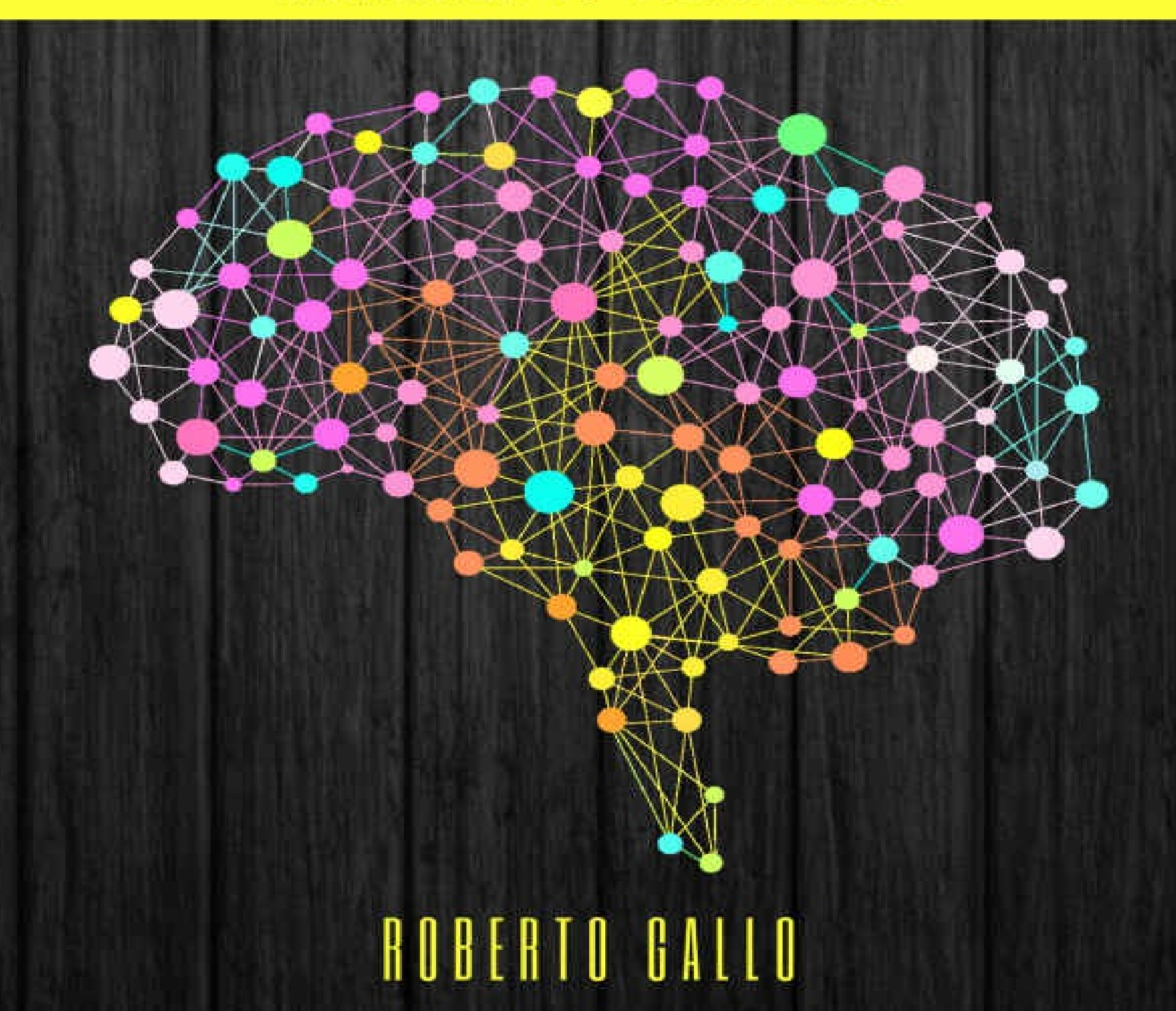
39 TECNICAS DE PNL

LA GUÍA DEFINITIVA DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA: REPROGRAMA TU CEREBRO, CONTROLA TU MENTE, CREA LA VIDA QUE DESEAS, MAXIMIZA TU POTENCIAL



ROBERTO GALLO

PNL

39 TECNICAS DE PNL - LA GUÍA DEFINITIVA DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA: REPROGRAMA TU CEREBRO, CONTROLA TU MENTE, CREA LA VIDA QUE DESEAS, MAXIMIZA TU POTENCIAL

ROBERTO GALLO

Copyright © 2018 · Roberto Gallo · all rights reserved.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida

de manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo de Roberto Gallo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Alguna vez tú te has preguntado: a que se dedica la gente de día a día? Estamos aprendiendo y este proceso del aprendizaje puede ser rápido, laborioso, lento o fácil para diferentes personas, pero hay un rasgo que coincide para todos - es constante. Con mucha facilidad aprendemos a usar nuevos dispositivos, conocemos gente y resolvemos los desafíos que nos lanza el mundo. En realidad, toda nuestra vida intentamos a alcanzar los objetivos, sean planes ambiciosos para el futuro o las metas puntuales. Quieres aprender las técnicas que van a ayudarte a resolver los problemas cotidianas? Tienes ganas de descubrir como transformar tus relaciones con la gente que te rodea? Quieres entenderte a tú mismo mejor? Es un trabajo laborioso, pero te prometo un viaje de autoconocimiento bastante interesante. Durante tu viaje vas enfrentarte con varios retos, superar muchos obstáculos, llegar a ser más atento y fuerte.

La **programación neurolingüística es una** técnica que va a ayudarte a ver las situaciones desde el punto de vista constructivo. La PNL no es ni filosofía efímera ni la teoría abstracta. PNL es una técnica con enfoque práctico que trabaja con tu mente, tus emociones, tus reacciones. Si lees este libro, ya te has dado cuenta de que tu mente es poderosa. En algunas ocasiones, es aún incluso más poderosa de lo que piensas. En estos casos la mente puede jugar los juegos extraordinarios. A lo mejor piensas que tienes que dominar tu mente, enseñarle a él, "quién manda" en la casa. En este momento tú te has equivocado. Tienes que aprender como colaborar con tu mente, escucharla y entenderla. Una vez que has pillado el truco de tu propia mente, te va a resultar más fácil a entender la mentalidad de otras personas. Aprender las

técnicas de PLN no es fácil. Tienes que empezar por trucos fáciles y luego, poquito a poco, podrás aplicar PNL en varios campos de tu vida. A los principios puede ser laborioso, pero al fin y al cabo vas a poder disfrutar de los frutos de tu propio trabajo. Ponte que trabajar con tu mente es como entrenar el músculo. Así de fácil. De esta forma, podemos influir al mundo solo con la ayuda de nosotros mismos. Es verdad, no tenemos otra herramienta, solo nosotros ya está. Incluso para poder influir en otras personas, necesitas recurrir a tu propia voz, gestos y palabras. Entonces, una de las habilidades más importantes es **aprender a aprovechar de tus propios recursos**.

Nuestro cerebro es una excelente herramienta, que nos permite hacer cosas absolutamente extraordinarias. En principio, nuestra cabeza puede ser percibida como un dispositivo. Es bastante complejo, pero aún así sigue un mecanismo determinado. PNL es una técnica que aborda los mecanismos de nuestro cerebro. Sin embargo, PNL no es la instrucción detallada, ni mucho menos. Es una técnica con muchos ejemplos del su uso en varias situaciones y diferentes campos. La técnica de PNL está bien desarrollada, documentada testada como una técnica efectiva. Lo que te va a gustar más es que verás que el resultado es tan obvio que no puedes dejar sin atención los cambios que vendrán a tu vida.

Entonces, si quieres probar, en este libro se ofrecen varios ejercicios, técnicas e ideas que te ayudarán a mejorar tu vida. Puesto que todas estas técnicas, ideas y ejercicios están comprobados por muchas personas ya, no cabe la duda de su eficacia y efectos positivos. Este libro va a ser estructurado en varios apartados. Las técnicas están ordenadas según su rango de facilidad. Buen viaje por las rutas de tu desarrollo personal aún desconocidas!

1

TÉCNICA № 1. "QUÉ ESTAMOS CAMBIANDO"

Vamos a familiarizarnos con una idea general de PNL. Hablando de PNL, muy a menudo se habla de los modelos y los patrones. Vamos a ver como suceden los cambios y transformaciones. Ponte que existe un estado (comportamiento, creencia, calidad, habilidad) que quieres cambiar. Tal vez este estado no te gusta nada o puede ser que entras en confusión en los momentos críticos. Puede ser que te parece que no haces algo lo suficientemente bien, y quieres hacerlo aún mejor. Por ejemplo, tienes un don comunicativo, pero quieres aprender a desarrollar aún mejor. Imagina que tú te levantas por la mañana, pero quieres hacerlo con más ranas y energía. En fin, has llegado al punto en tu vida cuando quieres cambiar algo. Vamos a dar el nombre a este estado. Lo llamaríamos el estado actual.

Existen múltiples ejemplos de los estados iniciales. Aquí hay varios modelos de los estados iniciales, que, a lo mejor, te suenan:

- tengo miedo de los perros;
- a mi me resulta difícil comenzar la conversación primero;
- soy gordo;
- no tengo confianza en mi mismo;
- para mí es difícil levantarme por la mañana;
- no me resulta nada fácil hablar delante del público.

Lo más natural del mundo es que en vez del estado inicial, quieres algo más. A la confusión prefieres tranquilidad, en vez de posponer los asuntos importantes preferirías la capacidad de tomar las riendas de tu vida a tus

manos, en vez de intentar a pasar por el otro, aprender y aceptar a ti mismo. Vamos a llamar este estado el estado deseado. Aquí hay los ejemplos de los estados deseados para los estados iniciales anteriormente mencionados:

- tengo miedo de los perros - me encuentro tranquilo en la compañía de los perros;
- es difícil comenzar la conversación primero - puedo iniciar una conversación muy fácil;
- soy gordo - quiero adelgazar;
- no estoy seguro de mí mismo - de día a día me siento más seguro;
- no me resulta nada fácil hablar delante del público - cada vez me resulta más fácil tranquilizarme y enfocarme en la charla que tengo que dar;
- para mí es difícil levantarme por la mañana - me levanto con muchas ganas y energía para hacer cosas productivas durante todo el día.

Una cosa muy importante para tener en cuenta: acuérdate que es crucial describir tu objetivo (el estado deseado)de una manera positiva. Es decir, en vez de fijarte en lo que debes evitar y insistir en NO (deje de preocuparse, deje de fumar, etc...), enfoca tu energía y tus esfuerzos en lo que quieres obtener o alcanzar. Por ejemplo, más calma, confianza en ti mismo, control, paciencia, etc...

Lo que tienes que hacer es decidir qué quieres cambiar. Para lograr tu objetivo necesitas saber de donde vienes y hacia dónde deseas ir. Para construir una ruta hace falta comprender cómo vas a moverte a lo largo de todo el camino. Vamos a empezar con una técnica fácil que va a ayudarte a comprender mejor a tus objetivos.

2

TÉCNICA № 2. "LO QUE QUIERO CAMBIAR"

Toma una hoja de papel y escriba en cualquier orden 10 cosas que te gustaría cambiar en tu vida (las cosas contraproducentes, actividades y personas que no favorecen a tu desarrollo personal). Pueden ser completamente diferentes, pero es aconsejable que empieces de las frustraciones más simples, como por ejemplo:

- es difícil levantarme por la mañana;
- peso mucho;
- soy demasiado tímido para pedir un aumento de mi sueldo;
- estoy perdido cuando me gritan;
- tengo una mala costumbre de morder las uñas;
- no valgo nada;

Como puedes ver, hay frustraciones que se encuentran en la superficie de tu personalidad. Cuesta trabajo, pero no es difícil cambiar un ritmo de vida o adelgazar. Es mucho más difícil, pero posible cambiar las actitudes. Cuando dices que no vales nada, no significa que llevas razón y de verdad es así. Es tan sólo tú actitud, tu percepción de ti mismo. Esta simple técnica de PNL te va a ayudar a cambiar tu actitud. Después de llegar a formular la lista de tus frustraciones, escriba 10 metas que tú mismo has establecido, pero aún no has alcanzado (si de repente encuentras algún objetivo en la primera lista, sáltalo). Aquí es un ejemplo de como puede quedar tu lista:

- aprender a montar en un patín de ruedas;

- comprar un nuevo guardarropa;
- ir de viaje a otros países;
- arreglar el paraguas;

3

TÉCNICA № 3. "LOS ESTADOS DESEADOS"

Para terminar la lista, tienes que inventar un estado deseado para todos los estados iniciales. Especifica todas las cosas que deseas cambiar en tu vida, partiendo de tu estado actual. Deberían ser acerca de 20 puntos, como por ejemplo:

- Tengo miedo de los perros - me siento tranquilo al lado de los perros;
- es difícil levantarme por las mañanas - me levanto por la mañana, despierto y dormido;
- peso mucho - soy delgado;
- me avergüenza pedir un aumento de sueldo - puedo hablar con mi jefe sobre cualquier tema sin ningún tipo de problema;
- estoy perdido cuando a mi me están gritando:

Puedo controlar mi estado emocional en una situación de crisis; mis emociones es tan solo un estado temporal; cuando me están gritando, puedo observar mis reacciones emocionales con mucha calma y tranquilidad; puedo observar como estas reacciones cambian una a otra y no me apego a ninguna de ellas. Puedo dejar mis emociones fluir y entiendo que las reacciones emocionales de otras personas muy a menudo no son racionales. Ahora, puedes preguntar, para qué te sirve la lista tan larga si ya sabes lo que no te gusta y que quieres. Pues, la verdad es que la lista en sí no es una herramienta mágica. Sin embargo, cuando estás escribiendo, puedes reflexionar sobre cosas tranquilamente y entenderte más profundo.

4

TÉCNICA № 4. "LOS RECURSOS"

Desde el punto A hasta el punto B salió un tren. Para poder estar en marcha este tren, necesita energía. Puede ser la electricidad o combustible como Diésel. Si es una locomotora, también puede ser carbón. De todas formas, necesitamos energía o combustible para llegar del punto A (estado actual) al punto B (estado deseado). Vamos a llamar a este combustible los "recursos".

Los recursos son todo lo que puede ayudarnos a lograr nuestros objetivos.

Pueden ser nuestras habilidades, destrezas, información que poseemos, valores, creencias, estados, cualidades, etc.

Dentro de los recursos podemos encontrar:

- estados (calma, confianza en ti mismo);
- calidades (paciencia, persistencia, tenacidad);
- convicciones("Tengo derecho a cometer errores");
- habilidades (el talento de elegir amigos, el don de convencer al público);
- conocimientos / información (la dinámica del cambio de los precio del petróleo).

Los recursos pueden ser internos y externos.

Los recursos internos son nuestros estados, habilidades, convicciones, conocimientos, etc. Los recursos externos son otras personas, dinero,

información, etc. Bajo ciertas condiciones, los recursos externos pueden llegar a ser internos: la información puede convertirse en conocimiento, podemos utilizar las creencias de otras personas o aprender las habilidades de la gente que nos rodea.

Podemos controlar recursos externos solo a través de nuestro propio comportamiento.

5

TÉCNICA № 5. "TÚ ERES TU PROPIO RECURSO"

Lo único que uno es capaz de controlar 100 % es a sí mismo. Él puede controlar a todos los demás solo con la ayuda de él mismo. Es decir, si necesitamos la ayuda de otras personas, podemos recibirla, influyendo a ellas con nuestra propia personalidad. En PNL la influencia se realiza a través de palabra, gesto, expresividad. Si llegamos a entender qué gesto o palabra funciona en cada caso particular, si buscamos un acercamiento personalizado a cada uno, va a resultar bastante esencial lograr nuestro objetivo e influir a las personas de nuestro circulo. Si a ellos les gusta nuestra manera de expresarnos, nos van a ayudar. Si no les va a gustar, significa que tienes que gesticular de otra manera diferente, entender el lenguaje de la persona con quien estás hablando, elegir las palabras que va a entender.

Por esta misma razón el trabajo primordial de PNL, es con los recursos internos. También te recomiendo que creas que todos los recursos necesarios para alcanzar el objetivo ya están en nuestra disposición, o podemos obtenerlos.

Es una afirmación que va a resultarte bastante útil a lo largo del proceso de tu desarrollo y crecimiento personal. Hay una cosa importante en que tienes que fijarte también. Lo que te sirve como un recurso en una situación, en otra puede ser un inconveniente bastante grave.

Saber relajarse te viene muy bien a la hora de evitar el estrés. Ahora, imagina que por la tarde regresas a tu casa, y de repente ves un grupo de personas caminando en tu dirección. Se acercan y comienzan a exigir tu dinero, ropa y

objetos de valor. No es un momento conveniente para ser relajado, verdad? En esta situación más bien, tienes que concentrar todo tu esfuerzo para poder huir lo más rápido posible. Otro ejemplo: la competitividad puede ser útil en los deportes, pero no es eficaz ser competitivo en la comunicación con tus seres queridos.

La energía es útil por la mañana, pero puede ser un obstáculo a la hora de acostarse.

A menudo, el recurso está allí, cerca, al alcance de la mano, pero no en el lugar donde es necesario en el momento determinado.

Puede ser que tienes mucha seguridad en ti mismo cuando estás en tu casa, pero toda tu seguridad se evapora cuando tienes que hablar con tu jefe. Cuando sientes que te falta la seguridad, piensa que adentro tienes todos los recursos necesarios para lograr tus objetivos. En este caso, para superar la inseguridad y poder hablar con tu jefe con tranquilidad y eficacia. Imagina que todos tus recursos se encuentran en un trastero que tienes adentro. Ahora solo se trata de encontrar dónde exactamente se encuentra tu propia tesorería. En tu tesorería hay de todo lo que necesitas y si falta alguna cosa, siempre puedes ponerla allí. Vamos a realizar un pequeño ejercicio para aprender a encontrar en tu trastero lo que necesitas en un momento determinado y poder utilizar las cosas de tu propia tesorería.

6

TÉCNICA № 6. "CUÁLES SON MIS RECURSOS"

Toma una hoja de papel, divídela en dos partes. En la izquierda, apunta todo lo que puede ser tu recurso interno, y en la derecha, todo lo que puede ser tu recurso externo. Es recomendable que en cada columna haya por lo menos 7 puntos.

Recursos internos:

- creencias;
- emociones;
- Calidades;

Recursos externos:

- información;
- dinero;
- relaciones;

7

TÉCNICA № 7. "RECURSO Y CONTEXTO"

Tome alguno de tus recursos característicos(puede ser por ejemplo "un estado de tranquilidad o "independencia de la opinión de otra persona") y determina en qué contextos puede servirte de un recurso por el contrario, cuando es conveniente no utilizarlo.

Vamos a poner como un ejemplo el estado de tranquilidad:

- te sirve como un recurso: cuando tienes que hablar con un inspector de impuestos;
- no te sirve como un recurso: si tú quieres apoyar tu equipo en un partido de fútbol.

TÉCNICA № 8. "BÚSQUEDA DE RECURSOS"

Elije lo que quieres cambiar (estado actual) y escriba una lista de recursos específicos que pueden ser útiles para realizar este cambio(logrando el estado deseado).

Si necesitas recursos externos, apunta en tu lista los recursos internos que van a ayudar a obtener estos recursos externos. Aquí tienes un par de ejemplos de los recursos internos:

- confianza;
- tenacidad;
- paciencia;
- la convicción que puedes afrontar todas las dificultades con cuales vas a enfrentarte en tu camino;
- Persistencia;
- sentido de humor;

Es eficaz repetir este ejercicio para tus otros estados actuales.

9

TÉCNICA № 9. "RECOPILANDO LOS RECURSOS"

Si ya estás decidido sobre lo que quieres cambiar (el estado actual), sobre lo que quieres obtener (el estado deseado) e aún incluso lo que necesitas para obtenerlo (recursos), tienes que plantearte una pregunta: "¿Cómo puedo aumentar mis recursos?" Bueno, es una buena pregunta. Ahora vamos a ver como podemos hacerlo. En PNL hay muchas maneras de incrementar los recursos. Aquí te ofrecemos una técnica bastante universal, simple y efectiva. Se llama bellamente "la compresión visual".

En las técnicas de PNL es necesario seguir las instrucciones paso a paso para poder alcanzar el cambio deseable. Vamos a describir una técnica que no solo explica como elegir un recurso sino también como aplicarlo en las situaciones cotidianas. Ten en cuenta que existen las técnicas más precisas para los asuntos específicos, por ejemplo, para tratar las fobias. Ahora vamos a hablar de la técnica que es adecuada para realizar casi cualquier tipo cambio. Acuerda que todo es el proceso y no es aconsejable traer los cambio a tu vida de un golpe. Por ejemplo, funciona bien si quieres cambiar el "estado indeseable en el contexto": irritación, resentimiento, rigidez, incertidumbre. También puedes trabajar con comportamiento: "estoy gritando en una conversación", "estoy preocupado antes del examen".

En PNL, los estados siempre están relacionados con el comportamiento, así como con las reacciones, emociones, etc. PNL trabaja con todo lo que hacemos, con nuestra forma de reaccionar a las cosas y nuestro comportamiento. Si descomponemos el problema a los componentes que le afectan, vamos a ver que simplemente cambiando o eliminando estos componentes, podemos resolver nuestro problema. Así de simple y no hay

más. Ahora bien, no es una panacea y es cierto que esta técnica no funciona muy bien con estados demasiado fuertes tales como miedo, horror, irritación muy intensa, éxtasis, amor, odio. Tampoco funciona con las obsesiones: esto es lo que solemos llamar las "manías" y "adicciones", como por ejemplo la adicción de fumar. Por consiguiente procura que tu tarea sea de un "nivel de importancia" pequeño o mediano.

Por cierto, esta técnica tiene una gran ventaja: basta que tengas la correcta imagen de los recursos que necesitas. Por ejemplo, puede ser que no tienes "paciencia" o "balance", pero si puedes imaginarlos, vas a poder utilizarlos como recursos.

Ahora vamos a ver una la técnica y los ejemplos de su aplicación.

TÉCNICA № 10. "COMPRESIÓN VISUAL"

Lo que cambiamos: determina el estado actual y deseado. Ya sabes como hacerlo.

Recursos: piensa qué recursos pueden ayudarte a cambiar la situación. Por ejemplo:

- calma, confianza en sí mismo, alegría (el estado);
- capacidad de hacer frente a las dificultades (capacidad);
- estabilidad, perseverancia, determinación (calidades);
- justicia, armonía (valores);
- la creencia de que todo va a estar bien (fe);
- es necesario trabajar para lograr su objetivo(convicción).

Imágenes

Siéntate cómodo con las manos estirados, las palmas hacia arriba, relajadas y dobladas. Imagina que sostienes una bandeja por abajo. Coloca una imagen de lo que cambiamos a tu mano izquierda. Eso puede ser:

- la "imagen de una situación";
- una asociación - hoja de arce, bañera de hidromasaje;
- una figura geométrica - una esfera, un cubo, un triángulo.

Si quieres, realmente puedes poner la imagen de la situación en tu mano derecha, es la cuestión de gusto. Simplemente se trata de imaginar los

recursos en tu mano contraria. En la mano derecha, coloca imágenes de tus recursos. Sigue agregando recursos hasta que la mano derecha sea aproximadamente una y media o dos veces más grande. Si no hay suficientes recursos dentro de los que originalmente estaban en tu lista original (o ahora mismo tus recursos no encajan), simplemente busca más y colócalos en tu mano derecha.

Intenta a experimentar y sentir cada recurso en la mayor medida posible. Tienes que utilizar toda tu imaginación para hacerlo. También puedes imaginar tus recursos en la forma de bolas, cubos, hojas de roble o ríos.

Compresión de imagen:

Muy despacio, comience a acercar tus manos una a otra para que este proceso tarde acerca de un minuto y medio. Es posible que en cierta etapa haya una sensación de resistencia, como si estuvieses apretando una almohada o una pelota. En estos momentos es necesario aplicar todo tu esfuerzo y motivación para que dos tus manos se encuentren. No es una "fuerza física", más bien se trata de tu "voluntad".

Cuando las palmas de tus manos ya están acercándose, debe apretarlas suavemente para que las imágenes de tus estaos y tus recursos se "mezclen". Permítete quedarte con las palmas presionadas, una contra otra, por un tiempo. Por lo general, para conseguir un efecto positivo, es suficiente quedarte así por unos minutos. Procura a escuchar a tu voz interna y seguirla. No hay recetas generales porque todos somos diferentes.

Prueba funcional

Piensa en una situación en la que sueles experimentar las emociones no deseadas. También puedes pensar en una persona, evento o tema sobre las cuales has cambiado de actitud. ¿Qué se ha cambiado? ¿Te sientes como te gustaría? También puedes intentar a pensar en los recursos que aún necesitas y repetir este proceso con nuevos recursos. Imagina la situación después de haber realizado el ejercicio de la compresión manual y observa si han aparecido los recursos adicionales que pueden ayudarte a alcanzar el estado deseado.

Revisión ecológica

¿Te va a doler si ahora experimentas la misma emoción en esta situación? Si los resultados no te gustan, vuelve al primer paso y sigue todos los pasos de la técnica propuesta, teniendo en cuenta tus nuevas observaciones. Ahora sabes que recursos exactamente te faltan y puedes enfocarte en estos recursos. Acuérdate que siempre es mejor establecer las metas puntuales y trabajar en ellas.

Estableciendo del vínculo con el futuro

Imagina tres o cuatro situaciones en el futuro, en las que hubiera experimentado una condición indeseable, dentro de una semana, un mes, un año o un par de años. Es aconsejable elegir los contextos diferentes. Mira cómo tu comportamiento va cambiando en función de los contextos y el tiempo.

TÉCNICA № 11. "ESQUEMA DEL CAMBIO"

La fórmula "Estado real + Recurso = Estado deseado" es bastante general. Me gustaría incluir más detalles. Esta claro que en las técnicas de transformación personal a través de PNL hay muchos detalles pequeños y pasos adicionales. Aquí os presento un esquema de transformación de 9 pasos. Es una plantilla de la técnica de transformación.

La técnica consiste en 9 pasos:

- contexto;
- estado actual;
- estado deseado;
- definición del recurso;
- acceso al recurso;
- implementación del recurso;
- verificación de funcionalidad;
- revisión ecológica;
- estableciendo del vínculo con el futuro.

Ya hemos hablado sobre las condiciones reales y deseadas. Cuando digo la palabra "contexto" me refiero a las situaciones que quiero cambiar o transformar. Por ejemplo, porque quieres estar tranquilo en el examen, pero cuando necesitas participar en una carrera, no quieres estar tranquilo. Y para que el cambio en tus estados emocionales sucediera solo cuando sea necesario, necesitamos definir el contexto para este cambio.

Vamos a ver un par de ejemplos de los posibles contextos:

- hablar con un desconocido en la calle;
- visitar amigos;
- aprobar los exámenes;
- vuelo en un avión.

A menudo, en la propia técnica de PNL, la búsqueda de los estados reales y deseados, así como la definición del contexto, no están muy bien establecidos: este procedimiento es bastante estándar y se supone que todos los datos necesarios ya han sido aclarados en la etapa de recopilación de información.

Sin embargo, tienes que trabajar con tu recurso. En primer lugar, es imprescindible que lo defines. Estás de acuerdo que es lógico saber la respuesta a la siguiente pregunta : "¿Qué necesito para alcanzar el estado deseado?".

No obstante a pesar de que es muy lógico, después de determinar tu recurso deseado, debes encontrar un acceso a él. Una cosa es entender que necesitas valentía y otra cosa es sentir lo que es, probarlo.

Bueno, un ejemplo más: una cosa es decidir que necesitas dinero, y la otra es conseguirlo.

Después de darte cuenta del recurso que necesitas, tienes que poner este mismo recurso en el contexto, de modo que en lugar de un estado actual que no te gusta o no te conviene haya un estado deseado.

Y necesitas verificarlo tú mismo. En caso de que funciona, pregúntate por qué ha sucedido así. Después puedes darte cuenta de que a lo mejor has agregado demasiados recursos. Para conseguir un estado deseado, no tienes que recurrir a todo lo que tienes. Imagina que estás cocinando un plato. Hay muchos ingredientes que tienen un sabor rico, pero una mezcla de todos los sabores a la vez no funciona. Puedes seguir agregando los recursos, pero tu estado deseado no está allí. Si no has llegado a tu estado deseado, tienes que dar un paso atrás, detenerte a pensar y determinar que recurso exactamente podrías necesitar.

TÉCNICA № 12. "CONSECUENCIAS DEL CAMBIO"

Después de hacerlo, puedes averiguar si las consecuencias de la transformación son aceptables. En PNL esto se denomina la verificación ecológica. Dado que el estado deseado puede ser extremadamente útil y efectivo, las consecuencias de este cambio pueden ser extremadamente desagradables. Por ejemplo, José Manuel empezó a percibir con calma todos tipos de los comportamiento de su jefe (el estado deseado), en cambio su jefe empezó a pensar que José Manuel le está ignorando (consecuencias). Para revisar la ecología de tu comportamiento, tienes que hacerte las preguntas:

- ¿Qué vas a perder si logras esto?

- ¿Estás de acuerdo con esta pérdida?

Si las consecuencias son adecuadas, vete más allá, si no, piensa que cambios puedes realizar: cambiar tu estado deseado, aclarar el contexto, agregar otros recursos, etc.

Y el último paso de este ejercicio será enseñar al inconsciente un nuevo comportamiento en el contexto, "enlazarlo con el futuro". En la mayoría de los casos, para crear un vínculo contigo mismo en el futuro, se ofrecen tres o cuatro en situaciones en las que tú te encuentras en un estado real, con los distintos intervalos: mañana, en una semana, en un mes. Estas situaciones tienen que ser variadas.

Por ejemplo, en la técnica de la "Compresión visual", simplemente tenemos que seguir este patrón. En aquella técnica solo se trata de determinar el estado

real y deseado y seleccionar los recursos adecuados.

Aquí conviene mencionar que también existe una variante de esta técnica cuando el estado deseado se determina de manera más inconsciente, dependiendo del estado actual en una medida más grande y seleccionando los recursos necesarios: "¿Qué necesitas para superar esta situación?". Y después solo observa, tal vez hay algo más para agregar.

El acceso al recurso es una representación visual del estado (calidad, creencia, etc.). La introducción de un recurso se produce cuando apretábamos nuestras manos y las imágenes se "fundían". Y luego, tal como está escrito, es necesario proceder con la definición de eficiencia, verificación ambiental y creación de un vínculo con el futuro.

Para asimilar esta técnica, siga los 9 pasos de la siguiente técnica.

13

TÉCNICA № 13. "INTEGRACIÓN DE LOS ESTADOS OPUESTOS"

A menudo ocurre que en un grupo de las situaciones experimentas los estados que no te gustaría experimentar. "Ahora me siento inseguro, pero quiero tener más confianza". O: "Ahora tengo miedo, pero es mejor estar más tranquilo". O: "Ahora estoy demasiado tranquilo, pero quiero más adrenalina". Esta técnica permite realizar una inconsciente elección entre dos estados opuestos, independientemente del contexto. Es decir, en esta técnica funcionan todas las situaciones donde sientes incertidumbre, miedo, etc.

Estados opuestos

Elije un par de estados que son opuestos para ti y para los que deseas tener una opción alternativa:

- confianza – incertidumbre;
- miedo – calma;
- aislamiento – proximidad;
- alegría - dolor.

Recuerda por lo menos tres situaciones con contextos diferentes, para las cuales la intensidad de los estados era demasiado grande o viceversa, demasiado pequeña. Por ejemplo, tres situaciones en las que había demasiada confianza en tí mismo y tres situaciones en las que no estabas seguro de tí mismo.

Crear una ancla con la condición

Acerca de lo que es la ancla y como funcionan las anclas hablemos en el próximo apartado.

Ahora elija el primer estado de los estados pares y comienza a amplificarlo al máximo. A medida de que gana fuerza, aprieta tu mano derecha en un puño. Intente hacerlo de tal modo que el estado se transforma en "el estado en sí mismo" y no esté vinculado a ninguna situación en particular. Después de alcanzar el estado máximo, distráigase y suelta el puño.

Haz el mismo proceso con el segundo estado del par, pero a medida que sigas, comprima su mano izquierda en un puño. Después de alcanzar el estado máximo, distráete y suelta el puño.

Integración de los estados

Comienza a apretar ambas manos en puños de manera simultánea. Después de apretar los puños completamente ,tienes que mantenerte en este estado durante un minuto o un minuto y medio. Después de eso, suelta los puños, distráete y agita las manos para relajarte.

Comprobando si funciona

Imagínate tres o cinco situaciones en el futuro en las que solías tener más de una de las condiciones con las que acabas de trabajar. ¿Ha cambiado tu comportamiento en estas situaciones?

Si no, vuelva a los pasos anteriores y verifica lo siguiente:

- Los estados deben ser contrastes, si no lo son, elija otro par. Por ejemplo, lo opuesto a la incertidumbre puede ser la concentración o la calma, no la incertidumbre.
- Cada estado necesita ser llevado al máximo. Si no lo hiciste, vuelve a repetir el proceso, intentando a alcanzar el nivel más alto posible de cada uno de los estados.
- Tienes que apretar los puños de una manera uniforme.
- Ten en cuenta que la elección de un nuevo estado en una situación ocurre inconscientemente, y no es del todo cierto que en la situación concreta dada el estado opuesto sea la mejor opción. Tal vez solo se trata de que el estado viejo y ya conocido no será tan intenso.

Revisión ecológica

¿No te verás perjudicado por nuevas variantes de reacciones en algunas situaciones? Si la respuesta es "sí", agregue los recursos necesarios para estas situaciones (por ejemplo, usando la misma técnica de "compresión visual").

Dado que esta técnica no elimina los estados anteriores, sino que agrega opciones, por lo general, la revisión ecológica es muy fácil. Solo acabas de agregar más opciones

TÉCNICA № 14. "LAS ANCLAS"

Probablemente ya te suena la técnica de las anclas, incluso si no sabes nada acerca del tema de PNL. Sin embargo, puede ser que la conoces bajo un nombre diferente. Las anclas son los mismos reflejos condicionados. Acuerdas los perros de Pávlov? Con que suene la campana, se produce un reflejo condicionado y a los pobres perros les está fluyendo la saliva ... Hemos repasado un poco las clases de biología. Estos son los anclajes - reflejos condicionados, la conexión del estímulo y el estado.

Y los anclajes son muy buenos para iniciar el estado correcto en el momento deseado. Si has aplicado esta técnica alguna vez vas a ver que es muy fácil llevar la persona a un estado de tranquilidad de una, o por el contrario, hacerla a ser alegre y feliz. Es cierto que el ancla funciona como un botón de timbre:

la campana suena mientras presiona el botón.

Es decir, la persona está en el estado correcto, mientras que el estímulo está "encendido".

Cómo anclar

Se establece un ancla cuando algún evento ocurre en el pico del estado. Y el cerebro conecta el evento (ahora ya se puede llamar un estímulo o un desencadenante) y un estado, y así se forma un anclaje. Por ejemplo, si en el momento en que una persona experimenta una alegría grave, tocas su hombro, y luego, con exactamente el mismo toque en su hombro, va a experimentar las síntomas de alegría de nuevo. Como a un perro en los

experimentos de Pavlov fluía saliva, cuando sonaba la campana.

Entonces, para establecer el anclaje necesitas dos cosas: el pico del estado y la originalidad del estímulo. Con el pico está más o menos claro: el estado alcanzó un máximo y aquí establecemos el anclaje. Es importante que una persona no salga de este pico, el estímulo debe estar "dentro" del estado, de modo que el cerebro decida que están conectados. Por ejemplo, una persona está feliz, y en ese momento tocas su dedo por unos segundos. Luego, exactamente con el mismo movimiento del dedo, la persona volverá a estar contenta.

Pero el estímulo en sí mismo debería ser algo inusual en esta situación: una pose poco común, tono de voz, toqueteo, posición en el espacio. Esto no significa que tenga que retratar algo raro, simplemente puedes ligeramente bajar la voz. Al mismo tiempo, mantén esta altitud de voz en el mismo nivel. O inclina la cabeza y no la gires mientras estás estableciendo el anclaje. Cuando estás estableciendo el anclaje, tienes que recurrir a algo que es diferente de lo que eres en la vida cotidiana. Se entiende que generalmente no hablas con este tono de voz y no te sostienes la cabeza en esta posición. Esto, de hecho, es la "originalidad del estímulo".

Lo que se necesita es la precisión del anclaje. Es decir, reproducir el ancla con mucha precisión: exactamente el mismo sonido o palabra pronunciada con exactamente la misma entonación, exactamente el mismo movimiento o toque.

Por ejemplo, algunos creen que si presionas más cuando tocas el ancla cinética cuando la estableces, entonces la reacción será más intensa. Pero no es así. Es todo el contrario y de hecho el resultado será peor (si lo vas a hacer de esta forma).

15

TÉCNICA № 15."ESTABLECIENDO LAS ANCLAS"

Entonces, las normas para establecer los anclajes son las siguientes:

1. Establecerlas en el estado pico.

2. Originalidad del estímulo.

3. Precisión de la reproducción.

Y algunas cosas que vale la pena saber sobre los anclajes.

Los anclajes tienen una vida útil: si el anclaje no es fijo, vivirá de una hora a varios días. Para establecer el anclaje, debes repetir todo el procedimiento de anclaje de tres hasta cinco veces. Después de ser fijado, el ancla se transforma en un reflejo condicionado.

Los anclajes también se pueden destruir: el ancla no es para siempre, se pueden eliminar, por ejemplo, con ayuda de la técnica del colapso de los anclajes.

Los anclajes se pueden formar naturalmente: un ejemplo típico es el olor de un árbol de Navidad y mandarina (Año Nuevo), una campana de la escuela.

Los anclajes se pueden dividir a lo largo del canal sensorial, a través del cual el estímulo "funciona":

Visual: un gesto característico, fotografía, ropa.

Auditivo- nombre, canción, tono de voz.

Cinestésico - sabor del refresco "Coca-cola", posición en el espacio, tacto.

Cada tipo de anclaje tiene sus ventajas e inconvenientes. Los anclajes táctiles son los más seguros, pero no siempre hay una oportunidad de tocar a una persona y no todo esto está permitido por los convenios sociales. El ancla táctil es más fácil de instalar, pero una persona puede alejarse o cerrar los ojos.

Los anclajes son una forma muy antigua de aprendizaje, desarrollando una reacción "correcta". Los anclajes no están controlados por la conciencia: surgieron mucho antes que esta cosa joven e insolente. Entonces esta es una forma antigua, poderosa y un poco aburrida de conocer el mundo. Pero es muy confiable, siempre funciona y no se rompe.

TÉCNICA № 16. "ANCLAMOS: PASO A PASO"

0. Determina el estado:

determine el estado que quieres usar.

1. Invocación del estado:

obtén un acceso al estado: por ejemplo, recuerda la situación en la que te encontrabas en este estado. Sube al máximo.

2. Calibración e instalación del ancla:

si tienes acceso al estado deseado y estás realmente seguro de que esto es lo que necesitas, calibra, es decir, memoriza los signos no verbales del estado y después instala una ancla. Recuerda que el ancla debe colocarse en la cima del estado.

3. Desglose del estado:

Distráete: mira a la ventana, suma 128 y 339, mueva el ratón de tu ordenador.

4. Comprobando el ancla.

Reproduce el estímulo. Si se reproduce el estado, el anclaje se ha establecido. Solo ten en cuenta que en la mayoría de los casos, la intensidad del estado causado por los anclajes es ligeramente más débil que la intensidad en el momento del anclaje. Entonces, tanto los signos externos como las sensaciones internas no serán tan fuertes.

5. Usando el ancla.

Establece el ancla en el momento adecuado, cuando necesitas más confianza (si lo has establecido para tener confianza) o si necesitas calmar a la persona (si lo hiciste con este propósito).

La diferencia entre los puntos 4 (verificar) y 5 (usar el anclaje) consiste solo en que cuando los estás averiguando, reproduces el ancla "exactamente así" y ves si el estímulo está funcionando o no. Cuando recurres a los anclas puedes acceder al estado deseado en ese momento en particular.

Por ejemplo, puedes anclarte a ti mismo. Pongamos el ancla en un estado de alegría (aunque puedes elegir el placer, la ira y la calma para tu gusto).

1. Invoca los estados: recuerda la situación en la que tuviste una sensación de alegría relativamente fuerte e intenta a cultivarla al máximo.

2. Establece los anclajes: en el pico del estado, apriete la mano derecha en un puño.

Está claro que puedes usar cualquier otro estímulo conveniente: toca el dedo índice con el pulgar, frote el lóbulo de la oreja y toca la mesa con el dedo. Cuando te anclas, generalmente es más conveniente usar los anclajes cinestésicos (corporales, táctiles).

3. Distráete: mira a la ventana, extrae la raíz del cubo de 18456.

4. Verifica el anclaje: aprieta el puño de la mano derecha con la misma fuerza. Si sientes alegría (no necesariamente tan fuerte como cuando instalaste un anclaje), el anclaje está instalado.

Es bastante simple, ¿no?

TÉCNICA № 17. "ANCLAS COMO LA FORMA DE UN RECURSO"

Los anclajes en PNL se usan con mayor frecuencia para aportar recursos a las cotidianas (paso 6 en el esquema de cambio). Una forma tan rápida y fácil de agregar felicidad, placer y confianza en uno mismo a la situación deseada. Solo para ti, algunas pequeñas técnicas.

Ancla es lo suficientemente conveniente como para usarlo para acceder al estado del recurso en el momento correcto. Por ejemplo, en algunas situaciones puedes necesitar: calma, vivacidad, relajación, concentración.

Establece el anclaje en cada uno de los estados, presionando los dedos de la mano izquierda con la palma izquierda: el dedo meñique, la calma, el anular, la vivacidad, el medio, la relajación, el índice, la concentración. Ahora, en una situación en la que necesitas acceso a la tranquilidad, solo tiene que pellizcarse el dedo meñique.

Está claro que recoges los estados que necesitas, y no necesariamente la calma y la alegría. Del mismo modo, el ancla no tiene que estar pellizcando con el dedo la palma de la mano; puede ser cualquier otra cosa que puedes realizar durante el tiempo suficiente, pero sin distraerte. Por ejemplo, el anclaje puede ser una representación de un triángulo verde, pero mientras piensas en este triángulo verde, probablemente no sea lo suficientemente cómodo durante una conversación.

Eliminamos recuerdos desagradables

En el pasado, puedes haber tenido las situaciones desagradables que ahora siguen surgiendo en tu memoria de vez en cuando, recordando los errores

cometidos. La mayoría de estos recuerdos no aportan muchos beneficios, sino que añaden experiencias desagradables. Así, es mejor borrarlas junto con nuestras opiniones acerca de ellos. Generalmente solo recordamos lo que está conectado con una emoción fuerte. Es cierto que el método propuesto puede funcionar en situaciones de importancia pequeña y mediana y / o una experiencia muy intensa.

TÉCNICA № 18. "ACCESO AL ESTADO"

1. La situación:

Selecciona la situación que deseas cambiar de relación.

2. Recurso:

Determina qué estado de recursos necesitas para reevaluar esta situación: felicidad, alegría, tranquilidad, confianza, etc.

3. Ancla en el recurso:

Establece un ancla que puede ser reproducido fácilmente. Por ejemplo, aprieta una mano en un puño o aprieta el índice y los pulgares.

4. Ingresando el recurso:

Reproduce el ancla y, sosteniéndolo, en la cabeza"deslice" de la situación de principio a fin.

5. Comprobación de funcionalidad.

¿Ha cambiado tu percepción de la situación en la dirección deseada? ¿Este cambio es suficiente? Si no es así, vuelve al segundo paso y seleccione otro recurso.

6. Pruebas ambientales.

¿No te va a molestar una nueva actitud ante esta situación? Si es así, vuelva al segundo paso y agregue los recursos necesarios.

7. Enlace al futuro.

Procura comprobar las anclas en el futuro, en tres o cuatro situaciones cotidianas en las que esta desagradable memoria podría haber surgido antes. ¿Cómo te comportas ahora?

Es aconsejable que hagas esto con al menos tres recuerdos desagradables.

TÉCNICA № 19. "CÓMO ESTABLECER LAS ANCLAS"

Con la ayuda de anclajes puedes hacer una cosa muy útil - puedes recoger todos tus recursos de un tirón. Es decir, los anclajes pueden ayudarte a deshacerte de muchos, muchos estados inútiles. Recuerda como en la técnica de "compresión visual " la mano del "recurso" estaba llena de gran cantidad de recursos y las imágenes son sólo los anclajes de superposición. Esta superposición es muy a menudo utilizada para crear un gran montón de recursos. Es útil cuando un recurso necesita un poderoso e intenso estímulo para los estados individuales.

Al mismo tiempo, el anclaje impone un "punto de elección". En este "punto" una persona puede seleccionar fácilmente el estado, "atado" a este estímulo. Superponer es bastante simple - poner las anclas en diferente estado de los recursos mediante el uso de un mismo estímulo, con los puños cerrados. Felicidad: apretar el puño, soltar, salir del estado; alegría - apretar su puño, soltar, salir del estado; calma, apretar el puño, soltar, salir del estado. Y así sucesivamente.

20

TÉCNICA № 20. "COMBINAR LAS ANCLAS"

1. Estado del recurso:

Selecciona y llama al estado del recurso. Llévalo al máximo.

2. Anclaje:

En el pico del estado, ánclalo. Es deseable (aunque no necesariamente) para anclaje que sea cinestésico: combinado con el tacto o el movimiento.

3. Establecer los anclajes:

Repite los pasos 1-2 para otros 3-5 estados. Recuerda que el estímulo en el segundo paso siempre debe ser el mismo. Por ejemplo: comprimir un puño en su mano izquierda con la misma fuerza, tocando el dedo índice de la mano izquierda con la misma fuerza al mismo punto en el antebrazo de la mano derecha.

4. Comprobamos la fuerza del anclaje:

Invoca al ancla. Examina la condición que la causa. ¿Cómo se diferencia, por ejemplo, con la condición que es causada por el lanzamiento de un ancla en uno de los estados de los recursos? ¿Qué es diferente del estado obtenido como resultado de la integración de estados similares?

TÉCNICA № 21. "CÍRCULO DE RECURSOS"

Lanzamiento de las anclas puede ser utilizado con bastante éxito para crear un espacio creativo para la mente poderosa. Esto no quiere decir que hay que poner 38 anclas en uno de los estados útiles. Más bien se trata de un ancla con acceso a 38 estados útiles. Esta técnica propuesta solo te permite crear un poderoso anclaje de recursos usando la imposición de anclajes.

0. Lista de recursos:

Haz una lista de tus recursos más importantes y significativos.

Un recurso puede ser tu:

- estado;
- calidad;
- convicción;
- habilidad.

Lista de ejemplos: calma; la capacidad de negociar; balance, persistencia, la capacidad de aprender; la creencia de que puedes superar cualquier problema; amor; felicidad ...

1. Visualiza el "círculo de recursos":

Imagina un círculo con un diámetro de 60-100 cm frente a tú en tu casa.

2. Agrega recursos

Párate enfrente del círculo. Piensa en tu recurso, siéntalo, crea una imagen para él. Pon la imagen en un círculo. Repita este proceso con todos los recursos de tu lista.

3. Vive y edita

Este paso es muy divertido. Da un paso adelante y levántate en el "Círculo de recursos". Siéntelo, déjame cambiar tu estado. Deje al nuevo estado entrar. Piense en los recursos que te gustaría agregar. Si sientes que necesitas agregar algo, regresa al paso anterior. Repite la adición de recursos hasta que decidas que no necesitas agregar más recursos en este momento.

Por supuesto, si después de algún tiempo, te decidas que vale la pena añadir un par de recursos más o si sientes que necesitas agregar la capacidad para resolver los asuntos problemáticos de una forma rápida, puedes apuntar cosas para añadir a tu círculo. Solo imagínalo y pon las imágenes de los recursos en un círculo.

4. Expandiendo el círculo de perfección

En esta etapa, vamos a entrenar nuestro inconsciente para que active el ancla según sea necesario. En principio, creamos la convicción de que tenemos todos estos recursos en cualquier lugar y en cualquier momento.

A veces surgen dificultades para expandir el Círculo de Excelencia: la "concentración" del recurso disminuye, se desgarra, se vuelve menos visible, y así sucesivamente. Luego puedes elegir otra metáfora: "bolsa de recursos" o "bola de recursos". En este caso, la "bolsa" y la "bola" no se estiran en el espacio, sino que se llevan con ellas. Y compruebe que puedes obtener el recurso correcto desde cualquier lugar de la sala, la ciudad, ..., en una semana, ..., en 5 años, ..., en diferentes situaciones.

TÉCNICA № 22. "EXPANSIÓN EN EL ESPACIO"

Expande tu "Círculo de recursos" al tamaño de la habitación. Verifica que en cualquier parte de la sala puedes acceder a todos los estados. Realiza al menos tres verificaciones, por ejemplo, en una esquina, en el centro de la habitación, en la ventana.

Al comprobar, si es posible, es deseable +pasar al punto deseado físico: caminar por la habitación, salir al pasillo, etc. Está claro que hay cosas que tendrás que hacer mentalmente. Por ejemplo, tendrás que estudiar el acceso a diferentes puntos de la ciudad y el mundo sólo en tu cabeza. En realidad, así es como creamos creencias: si es activada – significa que es verdadera. Cuando las analizamos por una segunda vez – vuelven a ser ciertas, cuando las analizamos por una tercera vez - tú vuelves a ser convencido. La mayoría de la gente pasa de tres pruebas para crear una creencia, por lo que en cada punto pierde por lo menos tres puntos: las tres ciudades, tres veces, tres situaciones.

Si se puede extender hasta el tamaño de la habitación a continuación, puedes ampliarlo a la ciudad y una escala más grande. Es decir, en cualquier parte de la ciudad podrás acceder a estos estados ...

Si eres capaz de ampliar los recursos de tu "círculo" para el tamaño de la ciudad, se puede ampliar al tamaño del país y ...

Si se pudiera ampliar al tamaño del país, a continuación, puedes ampliar tu círculo a escala mundial. Es decir, en cualquier parte del mundo puedes acceder a estos estados ...

TÉCNICA № 23. "EXPANSIÓN EN EL TIEMPO"

Es bastante parecida a la anterior.

mañana;

dentro de una semana;

dentro de un mes;

dentro de un año;

dentro de 5 años;

dentro de 20 años;

dentro de 50 años.

TÉCNICA № 24. "EXPANSIÓN EN LAS SITUACIONES"

El hecho de que se haya podido ampliar los recursos de tu "círculo" en tiempo y espacio, significa que puedes tener acceso a estos estados en casi cualquier situación. Compruébalo: imagina por lo menos cinco situaciones diferentes en diferentes lugares en diferentes momentos.

Análisis

¿Qué te dio este proceso?

¿Cómo cambiará la calidad de tu vida?

¿Cómo cas a utilizar las nuevas técnicas y recursos?

Entrenamiento

Para acceder a los recursos es mejor seguir practicando un poco más tiempo: caminas por la calle - recuerda el "Círculo de los recursos", has venido a trabajar - para a comprobar que tu círculo de recursos está contigo, has llegado a otra ciudad - sigue los mismos pasos. Sólo los "recursos círculo" se pueden utilizar para prepararse para situaciones difíciles tales como las negociaciones, entrevistas, exámenes - sólo imagina de antemano que cuando te encuentras en esta situación, tu círculo siempre está contigo. Según sea necesario, puedes agregar más recursos.

Y así como el "Círculo de los recursos" incluye los recursos eficaces en situaciones difíciles e inesperados - a las situaciones para las cualesno estás listo, y que se han ocurrido.

25

TÉCNICA № 25. "CÓMO INTEGRAR LAS ANCLAS"

La siguiente cosa importante que puedes crear con anclajes parece a algo de campo de las matemáticas y se llama la integración. Antes de nada, simplemente reproducimos un anclaje y miramos: qué sucede. Pero las mentes inquisitivas inmediatamente comienzan a preguntar: "¿Qué pasará si recurres a dos anclas al mismo tiempo? Será como un bombazo o no? "

Bueno, nada va a explotar, pero el efecto puede ser extremadamente entretenido. Porque si utilizas dos anclas al mismo tiempo que lo hace otra persona, empiezan a suceder cosas divertidas. La mayoría de las veces, en un lado de la cara estará la expresión de un estado (por ejemplo, la felicidad), y en el segundo, el otro(por ejemplo, la certeza). ¡Entonces todo esto de alguna manera se mezcla, la persona "se agita" ligeramente y voilá - obtenemos el tercer estado, que surgió de la adición (integración) de los dos: una cierta calma, o una confianza feliz. Este estado puede ser completamente nuevo para el hombre.

- Oh! "Él dice:" Nunca había experimentado tal cosa ".

En esta situación, en situaciones cuando se conectan los anclajes, la persona tiene una elección. Es decir, si antes solo podía sentirse confiado en esta situación, luego de la integración con la felicidad tiene una opción: felicidad, confianza, y esta es la tercera, como resultado del experimento.

Por el contrario, incluso él tiene un "espectro" de elecciones entre estados extremos: de la confianza a la felicidad.

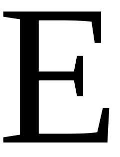
Lo que él elija depende de él. Qué opción es más probable que sea inconsciente, lo cual, desde el punto de vista de la PNL, es mucho más útil, ya que la elección consciente es más lenta, requiere atención y, a menudo, no tiene en cuenta todas las consecuencias.

Y todo esto podemos obtener si integramos los anclajes de un "signo": calma y confianza, ira y miedo, felicidad y deleite, alegría y satisfacción, etc. Y si se integran los anclajes de signos opuestos (y más o menos iguales a "fuerza"), hay un "colapso" - y los anclajes se eliminan, se borran, se desaparecen. Acuérdate que no hay anclas ni positivas ni negativas. Pero vamos a hablar de este tema en el próximo apartado.

Sí, al integrar un ancla es deseable que sean suficientemente iguales en "fuerza", y luego el estado más "débil" se "disuelve" en uno "más fuerte".

Pero si necesitas ampliar ligeramente el estado inicial, puedes agregarle algunos aditivos: para mayor seguridad, un poco de tranquilidad, creatividad y alegría: para saborear.

TÉCNICA № 26. "INTEGRACIÓN DE ANCLAS"

ste ejercicio te permitirá probar qué es esta integración de anclajes. Aquí hay un par de recomendaciones acerca de como elegir estados positivos.

1. Ancla en el "primer" estado

Elije y ancla un estado positivo: amor, fe, fuerza, esperanza, alegría, deleite. Como incentivo, por ejemplo, puedes usar la compresión del dedo índice y el pulgar derecho.

Recuerdo el orden de instalación del anclaje:

1. Invocar el estado.

2. Anclar.

3. Interrumpir el estado).

4. Verificar de la capacidad del ancla.

2. Ancla en el "segundo" estado

Elije y ancla un estado positivo, diferente del "primero": amor, fe, fortaleza, esperanza, alegría, deleite. Como incentivo, por ejemplo, puedes usar la compresión del dedo índice y el pulgar izquierdo.

3. Integración de anclajes

Reproduce estos dos anclajes al mismo tiempo, esto es integración. Y mira lo

que te sucede en este momento? ¿Cómo cambia tu estado? ¿Qué sucede ahora, después de la integración, cuando se activan los estímulos de los estados "primero" y "segundo"?

TÉCNICA № 27. "EXTENSIÓN DEL ESTADO"

Esta técnica simple te permitirá expandir el espectro de tus reacciones, agregar las nuevas sensaciones. Es adecuado para casos en los que tu reacción se adapta a la situación, pero quieres ser más flexible.

Esta técnica no es adecuada cuando no te sientes cómodo en la situación; para estos casos, el "Colapso de anclajes" es más apropiado. Pero vamos a tocar este mena un poquito más adelante.

Por ejemplo, estás en una situación cuando:

te sientes tranquilo, pero quieres ser estar más alegre y agradable;

estás concentrado, pero quieres disfrutar más;

estás activo y agitado, pero quieres estar más tranquilo en esta situación;

estás muy racional, pero quieres ser más emocional.

1. Identifica la situación

Determina la situación en la que deseas extender algo la elección de tu estado.

2. Afirma el estado en esta situación

Recuerda esta situación, acostúmbrate y establece el anclaje en la cima de la experiencia, por ejemplo, aprieta el dedo índice y el pulgar de la mano derecha.

Os recuerdo una vez más el orden de instalación de los anclajes:

1. Invocar el estado.

2. Anclaje.

3. Distracción (interrupción del estado).

4. Verificación de su funcionalidad.

3. Afirma el estado de "expansión"

Determina el estado que deseas agregar a esta situación y ánclalo; por ejemplo, aprieta el dedo índice y el pulgar de la mano izquierda.

4. Integración de anclajes

Simultáneamente, recurre a ambas anclas: al mismo tiempo dobla los dedos de tu índice y pulgar de las manos derecha e izquierda. Puedes utilizar distintas zonas de tu cuerpo para establecer los anclajes. Solo tienes que procurar que sea fácil de alcanzarlas.

5. Prueba funcional

Imagínate en esta situación y observa qué ha cambiado: qué nuevas opciones se han agregado. Si hay poca o ninguna opción, vuelve al tercer paso. También vuelve al tercer paso si deseas agregar más estados.

6. Prueba ecológica

¿No te van a hacer daño las nuevas reacciones? Si es así, vuelve al tercer paso y agrega los recursos que ayudarán a enfrentarte mejor con la situación. Por ejemplo: ponderación, prudencia, control, flexibilidad, capacidad de ver las consecuencias, etc.

7. Enlace con el futuro

Imagínate en varias (tres o cuatro) versiones de esta situación en el futuro, por ejemplo, dentro de una semana, un mes, seis meses. ¿Cómo te comportas ahora?

TÉCNICA № 28. "COLAPSO DE LAS ANCLAS"

La pregunta importante es cómo "eliminar" los anclajes. Desde luego, existen anclajes que son muy inadecuados, dañinos y simplemente no necesarios. Una forma de eliminar el anclaje innecesario es el colapso de los anclajes. Suena muy bien, pero en realidad es solo la integración de los dos anclajes de signos opuestos. Y más o menos cercanos en la "fuerza".

Tienes que entender que el signo del estado depende bastante de la situación. Si el estado es como una situación, entonces el signo es positivo. Y si no encaja, significa que es negativo.

"Tiene una cara tan triste, pero me hace reír".

Solo para cada estado siempre hay una situación adecuada. Y viceversa. Por ejemplo, por la noche cuando te vas a dormir, la somnolencia es una condición positiva. Y por la mañana, cuando te levantas y vas a trabajar, negativo.

O si estás contento que equipo favorito ha ganado en el campeonato, rodeado de sus fanes dedicados, este es probablemente un estado adecuado. Sin embargo, la misma alegría en el mismo estadio y con la misma gente, pero en caso de una pérdida, probablemente no sea una buena opción.

Intenta a anclar el dolor en una situación particular en un lado, y alegría en el otro. Luego recurre a estos anclajes en el mismo tiempo y ... bam! Ya no queda nada. En los principios, si ni el primer ni el segundo ancla responden en definitiva es el colapso de los anclajes.

Pero si uno de los anclajes es mucho más fuerte, simplemente "absorberá" al más débil. Eso es similar a la aritmética: sumamos +3 y –3. Es igual a 0. Y si sumamos +20 con -3 es igual a +17.

Es por eso que en la técnica de "compresión visual" es importante que los recursos siempre sean se una intensidad más grande. Para borrar el antiguo estado para siempre.

Cómo usar

El colapso de los anclajes se usa con más frecuencia, como ya lo hemos descrito para "eliminar" anclas innecesarias.

- Escuchas una melodía, y te provoca las lágrimas.

- Cuando ves a tu jefe, te sientes nervioso.

- cuando te sientas en el sofá, inmediatamente te sientes vacío.

"Esto me pone triste".

Si quieres tener la reacción más conveniente, en vez de tener la reacción en forma de angustia, irritación, enojo o apatía, es conveniente eliminar los anclajes.

Bueno, si son los anclajes los que causan estos estados. Anclar es algo muy simple: hay un incentivo: hay una reacción. Veo al jefe – estoy enojado, recuerdo la situación - me siento decepcionado, me siento en la silla frente al televisor - inmediatamente siento fatiga. Los anclajes funcionan de manera segura y estable: si en el mismo estímulo se producen diferentes reacciones, entonces esto no es un ancla. Eso, sin embargo, no te molesta agregar los recursos necesarios al contexto utilizando anclajes.

Y puedes borrar anclas tanto para ti como para los demás. Lo cual es muy conveniente.

TÉCNICA № 29. "EL COLAPSO DE LOS ANCLAJES"

1. Situación operativa

Recuerda la desagradable situación de poca importancia, a la cual te gustaría cambiar la actitud, y aprieta la mano derecha en un puño. Tómate tu tiempo. Verifica si el anclaje funciona. Aprieta la mano derecha en un puño y calibra la reacción.

Por supuesto, puedes usar cualquier otro incentivo: no es necesariamente un apriete de las manos en puños. Puedes comprimir tus dedos, tocar tu pie, etc. Si haces esta técnica con otra persona, aún puedes usar anclas tanto visuales como auditivas.

2. Ancla de recursos

Identifica un recurso que te ayude a superar esta situación desagradable: calma, confianza, alegría... Entra a este estado, llévalo al máximo y ánclalo: aprieta tu mano izquierda en un puño. Tómate tu tiempo.

3. Verifica si el ancla está funcionando.

Piensa si tiene suficientes recursos: deben ser uno y medio o dos veces "más fuertes" que una sensación desagradable en la situación operativa. Si no tienes suficientes recursos, puedes agregar más.

Es decir, usa la imposición de las anclas

4. El colapso de los anclajes

Reproduce estos dos anclajes al mismo tiempo - aprieta ambos puños al mismo tiempo y sosténgalos por lo menos durante un minuto. Mira lo que te sucede en este momento? ¿Y qué se ha cambiado en la percepción de las situaciones después de la integración?

Si la experiencia desagradable aún persiste, vuelva al segundo paso y agrega más recursos.

5. Prueba ecológica

Haz una revisión. Si a una persona no le gusta algo en su nueva actitud ante la situación, vuelve al paso dos y agregue los recursos necesarios.

Esto es simple un ejercicio para ayudarte a entender mejor cómo funciona el colapso de los anclajes. La técnica siguiente es bastante similar, por lo que vamos a describirla muy brevemente.

TÉCNICA № 30. "COLAPSO DE LOS ANCLAJES. VARIANTE 2"

1. Determina el ancla que quieres "borrar" (por ejemplo, la repetición de la situación con un comportamiento inapropiado).

2. Piensa en una situación en la que hay una condición indeseable, la experiencia de este estado y ánclala.

3. Identifica los recursos necesarios, siéntelos y ánclalos.

4. Recurre a las dos anclas - tanto una de los recursos como una del estado no deseado - y mantenlos durante al menos un minuto.

5. Imagínate dentro de un tiempo en la situación operativa y calibra su reacción. Si tu reacción no es completamente satisfactoria, regresa al tercer paso.

6. Haz una verificación ambiental: investiga las consecuencias de este cambio. ¿Pueden molestarte? De ser así, vuelve al tercer paso y agrega los recursos necesarios.

7. La conexión con el futuro: imagínate en esta situación, con diferentes intervalos de tiempo - por ejemplo, una semana, un mes, o un año - y observa tu nuevo comportamiento.

TÉCNICA № 31. "CONVERSIÓN DE LAS EMOCIONES A ESCALA"

A menudo quieres tener más control sobre tus propias emociones, desde luego hay muchas, y a veces no hay suficientes. Entonces lo que necesitas es la paz mental. Si necesitas tener más confianza en tú mismo a continuación se describe un método que va a permitirte controlar tus propias emociones ed una manera muy fácil.

Este método es adecuado no solo para trabajar con emociones. También puedes aprender a controlar muchas otras cosas: tu nivel de motivación, la altura de la voz, el nivel de adrenalina o el grado de atención.

Todo el sistema se basa en un simple hecho: si nos damos cuenta de algo en nosotros mismos, podemos gestionarlo. Pero hay algunos trucos importantes cuales vamos a ver ahora.

A la mente le gusta todo tipo de figuras: puntuaciones, porcentajes, probabilidades, etc. Es decir, las escalas. Del título ya te queda claro que la escala es el proceso de creación. Por ejemplo, la escala de los cambios en el nivel de adrenalina o confianza en uno mismo. ¡Ojo! Para poder valorar en esta misma escala, necesitamos puntos de apoyo, para que podamos determinar dónde está el cero y el cien. Entonces, al principio, solo necesitamos establecer estos puntos de apoyo.

Voy a compartir un pequeño secreto: hay elementos que no son para nada importantes. El tamaño de la escala que eliges depende de las razones que se arraigan an tu escala personal. Es posible que te quedes en 10, es posible que te quedes en 100. El nombre de la unidad de una escala también tiene que ser

lacónico y sin adornos, puesto que aquí se trata de los puntos, números y porcentajes (si el máximo es 100). El resultado puede ser visualizado de la siguiente forma:

adrenalina 5 puntos;

felicidad - 40%;

confianza - 53 puntos.

La mente es satisfecha si hay números.

1. Emoción

Identifica la emoción que quieres controlar.

2. Escala

Define dentro del marco de tu propia personalidad una escala. Para hacerlo , simplemente tienes que definir tu idea del nivel de emoción máximo posible como 100 por ciento (o 10 puntos, o 100 puntos). Y determina qué nivel de esta emoción en esta escala tienes ahora: puede ser del 30 por ciento, y del 10 e incluso del 1 por ciento.

3. El nivel máximo

Poco a poco aumenta la intensidad del estado y llega al máximo.

En realidad, puede ser bastante diferente del 100 por ciento que imaginabas. El máximo real de alguien se puede lograr al 85 por ciento, y para algunos puede alcanzar hasta 230 porcientos.

4. Entrenamiento de gestión

Camina en una escala de cero a máximo y regresa con un paso de cinco a diez por ciento.

5. Metáfora de la gestión

Crea una metáfora de gestión: algún tipo de pluma, palanca, movimiento que puede controlar esta escala.

6. Implementación

Es necesario aplicar todo lo que acabas de crear e imaginar. Si no lo vas a hacer, todas estas ideas van a quedar aquí, en una forma de palabras crudas, en un papel frío. Para aplicar la teoría en la práctica, necesitas seguir entrenando de una forma continua. Ingresa y sal del estado, sostenlo, cambia el nivel. En primer lugar, es mejor practicar en un ambiente relajado, por ejemplo, en tu casa , luego en la calle, luego cuando ya vas a interactuar con la gente, en las situación operativas.

TÉCNICA № 32. "EL BARÓMETRO DE ADRENALINA"

Cualquier estado tiene una característica bastante interesante: el nivel de excitación emocional o el nivel de energía. Cuando vamos a dormir, es bajo, cuando estamos muy emocionados o felices, es alto. Naturalmente, me gustaría aprender a controlar este nivel. Ponte que tú te levantas por la mañana, y de alguna manera te parece que ya es la hora de despertar, y te gustaría estar más rápido y energético, pero tus movimientos son lentos y hay una neblina transparente que está flotando en tu cabeza. Lo que se podría hacer en tres minutos se estira a quince. Pero por la tarde parece que ya es la hora de dormir, pero los pensamientos en tu cabeza son como un látigo: "Pero tendría que ser ... Y él dijo ... Y mañana ...". Si te suenan los estados que estoy describiendo, la siguiente técnica te va a resultar bastante útil.

Al mismo tiempo, un alto nivel de emociones y sensaciones, el nivel de adrenalina, es algo que te puede servir. Muchísimas personas practican deportes de aventura. Piensas que aparte de adrenalina, no producen nada en absoluto? Tú te equivocas. Seguir tus necesidades emocionales es algo más normal del mundo. Hay gente que aún incluso está adicta a adrenalina. Sin embargo, también existen personas que se entrenan de una manera específica para poder calmarse y relajarse mejor. Para esto están dedicados a la meditación. O toman unas sustancia química con un marcador indeterminado "un sedativo".

Aquí quiero ofrecerte una forma más simple y efectiva de controlar el nivel de adrenalina. Se llama el "barómetro de la adrenalina".

Este nombre no es del todo exitoso: el barómetro muestra la presión, pero no la controla. Habría algo más correcto como "regulador de la adrenalina", pero vamos a dejar este discurso para los filólogos ...

El barómetro de adrenalina recurre a los métodos de escala y estiramiento. Escalar es lo que hicimos con el escalamiento de las emociones: comparar la intensidad de un estado con el valor numérico de una escala imaginaria. Y para estirar necesitas acceder al máximo y al mínimo del estado: máxima alegría y su ausencia, máximo y mínimo de miedo, el máximo nivel posible de adrenalina y su opuesto: un estado de calma.

1. La escala imaginaria

Primero, para el "barómetro de la adrenalina", necesitas imaginar una escala imaginaria en el piso: cero es el mínimo, veinte es el máximo.

Por qué veinte, realmente no sé. Así sucedió históricamente. Pero este número no es importante: puede tomar diez o cien para un máximo, u otro número que te parece más guay.

Escala en el piso se elija para que podamos caminar hacia adelante y hacia atrás. La longitud de tres o cuatro metros es conveniente.

2. Estiramiento

Hacemos estiramientos: obtenemos estados en los puntos extremos.

Llega al punto "cero" y recuerda el estado de sueño: casi te quedas dormido, hablas contigo mismo en una voz lenta y baja, su respiración es lenta, profunda, sus ojos ligeramente desenfocados. Lo sientes? Bien.

Ahora pasando la escala, vamos al punto máximo. Aquí recuerdas el estado de excitación emocional extrema, preferiblemente positiva o neutral. El grito de un fan de fútbol "oh-oh-l!", la sensación durante un salto con un paracaídas o una bajada en una montaña rusa es la comparación bastante adecuada. O la sensación antes de la primera cita. O antes de la primera boda. Encuentra el estado necesario en la despensa de tu experiencia. Sumérgete en este estado, vívelo de nuevo! El máximo! 100 por ciento! ¡Incluso en 105! ¡Y aún mejor a los 120!

3. Transición suave

Ahora necesitas construir una escala, de modo que no haya dos estados pico, sino una transición suave entre ellos. Para hacer esto, camina varias veces en la báscula de un lado a otro, haciendo que tu estado se cambia suavemente de un mínimo a un máximo. Normalmente basta con tres o cuatro transiciones.

Por lo general, al principio el cambio es más parecido a un salto: se pasa de cero y el nivel de adrenalina es mínimo y crece justo antes del punto máximo. Al pasar de un máximo a cero, de manera similar, un alto nivel de adrenalina se mantiene casi en todo momento, y solo cae al final.

4. Metáfora de la gestión

Para la comodidad del control, puedes encontrar una metáfora para el control: un mango, una palanca, etc. Y compara el cambio en el nivel de adrenalina con la posición de este mango: mínimo en cero, máximo en la posición extrema. Para hacer esto, puedes caminar sobre la báscula, mentalmente girando la manija (ajustando la palanca) al valor deseado. O simplemente gira la perilla y genera el nivel apropiado de emoción emocional.

5. Entrenamiento

La habilidad de administración de la adrenalina vale la pena entrenar. Para empezar, intenta cambiar a una serie de estados, por ejemplo: 2, 4, 8, 5, 3, 12, 18, 1, 16, etc. Elija el número dentro de tu báscula, entra al estado, quédate allí durante diez segundos y elija el siguiente número. Para todo el entrenamiento, procura dedicar dentro de cinco a siete minutos.

La siguiente habilidad es mantener el estado. Has elegido un nivel, por ejemplo, doce, y manténgalo así durante diez minutos.

Y entrénate gradualmente en un contexto cada vez más complejo: primero en casa, en un entorno tranquilo, luego en la calle, luego en el metro o el tranvía, luego cuando estás hablando en un ambiente cómodo, y luego lentamente comienza a aplicar esta nueva técnica en las situaciones tensas. Esta es una habilidad, y necesita ser entrenada. Por lo general, si haces entre quince y veinte minutos al día, ya se acumula una habilidad durante una semana.

TÉCNICA № 33. "LA INTEGRACIÓN DE LOS ESTADOS CONTRASTES"

A menudo dividimos los estados en los opuesto: confianza - incertidumbre, irritación - calma, amor - odio, tristeza - alegría. En este caso, un estado generalmente se declara "bueno" y el otro, "malo". Un "buen" estado es bienvenido, "malo", como debería ser, es rechazado. Pero cuando rechazamos un estado, perdemos oportunidades. Y, por cierto, generalmente este estado todavía aparece en nuestras vidas, pero de una forma incontrolable y además provoca descontento con nuestra propia apariencia.

Pero lo guay es que es casi imposible hablar de estados "buenos" y "malos": es más conveniente pensar en "adecuado" y "menos adecuado" para el contexto:

- la confianza es buena cuando hacemos algo, pero puede molestarnos en un proceso de aprendizaje;
- la irritación puede mostrar a otras personas que sus acciones no nos convienen (y hay algunas que no comprenden una emoción clara);
- la tranquilidad no es un estado muy adecuado mientras que estás observando una comedia;
- el odio puede ser muy motivador;
- la simpatía puede convertir la vida en una pesadilla;
- la ira es bastante útil en los deportes; incluso existe una expresión como "enojo deportivo".

Según lo ha dicho un químico sueco en su época: "La suciedad es lo correcto

en un lugar innecesario".

Ahora describiré un método que ayudará a obtener flexibilidad: la capacidad de elegir la condición adecuada para la situación. Es decir, unimos opuestos y obtenemos una opción: si necesitas experimentar emoción, pero estás tranquilo.

Una gran ventaja de esta técnica es que la elección se vuelve subconsciente, es decir, rápida y óptima. Desde el punto de vista de PNL, la elección subconsciente es mejor que la consciente: no tienes que gastar recursos conscientes valiosos, se hace más rápido y la evaluación se vuelve más equilibrada.

Paso a paso

La descripción se da por un par de incertidumbre - confianza, pero esta técnica se puede hacer con cualquier estado que considere "opuesto": alegría, pena, emoción, calma, etc. Solo antes del ejercicio, debe determinar qué es útil para cada estado, por qué es necesario.

1. Situaciones de incertidumbre

Recuerda por lo menos tres situaciones en las que te sentiste demasiado inseguro, es decir, la incertidumbre era mayor de lo necesario. Es aconsejable tomar en consideración las situaciones de diferentes contextos, por ejemplo: hablar con una niña, pasar un examen, el problema de elección.

2. Anclaje de "incertidumbre"

Después de encontrar las situaciones, resalta el estado, sepáralo de las situaciones específicas. Siéntalo y fortalézcalo hasta el límite. Si tienes que escalar, necesitas un máximo de experiencia. Siéntete lo más inseguro posible, un miserable. Nadie. Un hombre que está completamente en nada y nunca va a estar seguro en nada..

En el momento de la experiencia más intensa, aprieta el puño de la mano izquierda, es decir, pon el ancla.

3. La situación de confianza

Recuerda al menos tres situaciones en las que te sentiste demasiado confiado,

es decir, había más confianza de la necesaria. Como en el caso anterior, es deseable tomar situaciones de diferentes contextos, por ejemplo: hablar con un amigo, elegir una ruta, evaluar la situación el año pasado.

4. Anclaje de la "confianza"

Resalta el estado de confianza, sepáralo de situaciones específicas. Fortalézcalo! Si es necesario, escálalo. Necesitas un máximo de experiencia. Siéntate tan seguro de tú mismo como sea posible. Como un pilar de concreto, no es posible vencerte, en absoluto. En el momento de la experiencia más intensa, aprieta el puño de la mano derecha.

5. Integración

Extienda tus brazos frente a ti y suavemente comienza a apretarlos en puños. Simultáneamente. La compresión debería tomar alrededor de un minuto. No es necesario pensar en algo específicamente, solo concéntrate en tus sensaciones. Después de apretar tus manos en puños, sosténgalos por otros treinta segundos.

6. Pruebas funcionales

Piensa en cómo te comportarás en una situación en la que te hubieras sentido demasiado inseguro. Intenta a imaginar tres o cuatro situaciones similares en el futuro, preferiblemente con una historia diferente.

Y ahora haz lo mismo con situaciones en las que hubieras tenido demasiada confianza en ti mismo.

TÉCNICA № 34. "CÓMO TOMAR DECISIONES: COORDENADAS CARTESIANAS"

A veces es necesario tomar una decisión siguiendo un modelo de "que hacer" y "no hacer". Por ejemplo: comprar un automóvil o no comprar, casarse o no, cambiar de trabajo o no cambiar, etc.

Esta técnica no es adecuada para situaciones en las que hay una mejor opción, como "¿qué coche debería comprar?", "¿Con quién debería casarme?" O "¿qué trabajo es mejor elegir?".

Y a menudo resulta "suspendido": es difícil evaluar los beneficios y las pérdidas de cada acción. En PNL, para facilitarte la elección, existe una pequeña técnica llamada "coordenadas cartesianas".

Nombrado después de René Descartes con sus coordenadas. Tal y como lo acuerdas del bachillerato: dos ejes perpendiculares entre sí, etc. Sí, a veces esta técnica se llama el "cuadrado cartesiano", simplemente porque el nombre latinizado de Descartes Cartesius.

Por lo tanto, desea hacer una elección, por ejemplo, "comprar o no comprar un automóvil". Imagina un cuadrado dividido en cuatro partes. Un eje representa que vas a perder y el otro "Lo haré, no lo haré". Como en la imagen siguiente.

Partiendo de este cuadrado solo necesitas describir en cada área relevante tus adquisiciones y pérdidas posibles.

"¿Qué obtendré si lo hago?"

"¿Qué voy a perder si lo hago?"

"¿Qué obtendré si no lo hago?"

"¿Qué voy a perder si no lo hago?"

Por ejemplo, para comprar un automóvil, un modelo puede tener el aspecto siguiente:

¿Qué obtendré si no lo hago?

- Ahorraré dinero
- Mucho tiempo extra
- Puedo pasar de llevar mis sobrinos al campo
- Puedo tomar una copa con amigos

¿Qué voy a perder si no?

- Libertad de movimiento
- Aspecto inteligente
- Confianza en la autosuficiencia

¿Qué obtendré si lo hago?

- Placer
- Elevación del estado social
- Comodidad
- Atracción de las chicas
- Calma
- Sensación de crecimiento

¿Qué voy a perder si lo hago?

- Dinero
- Tiempo para cuidar el coche
- Tiempo pasado en atascos
- Independencia de las cosas

Por lo general, después de este paso ya está bastante claro, vale la pena

hacerlo o no. Pero si todavía tienes dificultades, puedes "pesar" los resultados. Por un lado mental pone "¿Qué se obtiene si lo hace" y "voy a perder si no lo hace," el otro - "¿Qué se obtiene si no lo hace" y "voy a perder si lo hago '(zona de plegado medida en diagonal). Lo que supera: tu elección.

Naturalmente, es importante determinar de una manera sincera todos los criterios principales "para" y "en contra".

Otra opción: puedes agregar a cada elemento el nivel de importancia (peso), por ejemplo, de 0 a 10. Las adquisiciones van a más, las pérdidas a menos.

¿Qué obtendré si no lo hago?

- +5 Ahorraré dinero
- +4 Mucho tiempo extra
- +8 Puedo pasar de llevar a mis sobrinos al campo
- +9 Puedeo tomar una copa con amigos

¿Qué voy a perder si no?

- -10 Libertad de movimiento
- -6 Aspecto inteligente
- -9 Confianza en la autosuficiencia

¿Qué obtendré si lo hago?

- +5 Placer
- +4 Elevación del estado
- +8 Comodidad
- +9 Atracción de las chicas
- +4 Calma
- +10 Sensación de crecimiento

¿Qué voy a perder si lo hago?

- -9 Dinero
- -4 Tiempo para cuidar el coche

- -6 Tiempo pasado en atascos
- -6 Independencia de las cosas

Luego solo mira el resultado. Para: 7 + 4 + 8 + 9 + 4 + 10-9-4-6-6 = 17. En contra: 5 + 4 + 8 + 9-10-6-9 = 1. 17-1 = 16. 16 puntos en pro de la compra. Esto es bastante digital, pero de esta manera lo visualizas y puedes entender como funciona.

Muchos adivinan que "obtendré si lo hago" es como "Perderé, si no lo hago", pero "Lo conseguiré si no lo hago" no es lo mismo que "perderé si lo hago", verdad? Parece ser que sí. Pero nuestra cabeza astuta funciona bastante raro: la adquisición en nuestra mirada interior es muy diferente a las pérdidas. Está claro que las respuestas pueden variar pero generalmente son bastante diferentes.

TÉCNICA № 35. "RESULTADO BIEN FORMULADO"

Algunos objetivos se logran, mientras que otros no. PNL era modelada para que te enfocas en tus objetivos más accesibles. Hay las formulas generales que funcionan para las metas accesibles. Pueden ser expresadas en las siguiente nueve fórmulas:

- formulado positivamente;
- controlado por ti;
- descrito por el lenguaje sensorial;
- corresponde al contexto;
- tamaño adecuado;
- es amistoso para tu ambiente;
- incluye los recursos necesarios;
- los obstáculos son investigados;
- el primer paso está determinado.

TÉCNICA № 36. "EL OBJETIVO DESDE TODOS LOS LADOS"

Cada persona tiene sus propias estrategias de pensamiento y enfoques de atención favoritos, que está usando a base regular. De lo contrario, siempre intentamos evitar las estrategias y maneras que no nos gusten. De esta manera, cuando pensamos en el objetivo, nosotros también usamos principalmente las estrategias usuales de pensamiento. En consecuencia, se pierde mucha información de las situaciones operativas que hubiéramos podido experimentar, lo que puede llevar a consecuencias muy desagradables, tales como, por ejemplo, la pérdida de conclusiones y experiencia valiosa.

Quiero ofrecerte algunas preguntas que son útiles si las respondes. La finalidad de estas preguntas es aclarar lo que quieres hacer. Estas preguntas te ayudarán a ver tu meta desde diferentes puntos de vista. Es útil pasar por éste proceso cuando estamos a punto de involucrarnos en un proyecto bastante grande: empezar a estudiar en una universidad, construir una casa, crear una empresa, un proyecto en el trabajo, el matrimonio, emprender la ruta nueva, etc.,

- ¿Qué es? Determina lo que quieres hacer lo más claro posible.
- ¿Por qué está sucediendo/ por qué? Razones y objetivos globales para los que desean entenderlos.
- ¿Quién / con quién / para quién? Quién lo hará, quién ayudará y, de hecho, para quién se hace.
- Recursos? Qué recursos se necesitan para lograr este objetivo: cuánto tiempo, dinero, personas, qué herramientas, etc.

- ¿Dónde? Donde exactamente todo esto sucederá
- ¿Cómo lo hacemos? Secuencia de acciones.
- ¿Cuándo? Tiempo: cuando todo comienza y termina, los términos de las etapas.

En algunos casos, es conveniente combinar los últimos dos elementos, determinando inmediatamente los términos de las etapas.

Por ejemplo, quiero construir una casa (nunca construí una casa, así que es más de mi fantasía sobre el tema, solo muestro cómo responder preguntas).

- ¿Qué es? Casa de ladrillo de 2 plantas con un área de 100 m2.
- ¿Por qué hago eso/ por qué? Quiero tener mi propia casa fuera de la ciudad, de modo que haya un bosque cerca, un río, y haya un fondo ecológico más nivelado y normal. Va a ser la casa en la que viviré con mi familia y que puedo dejar a los niños. Esto me dará confianza, comodidad y felicidad.
- ¿Quién / con quién / para quién? Con un equipo de los trabajadores contratados, la ayuda de mis padres y un hermano, y lo construyo todo para la familia: yo, mi esposa y mis hijos.
- Recursos? 300,000 euros., 2 toneladas de ladrillos, 15 cajas de baldosas, 50 bolsas de cemento, 10 personas.
- ¿Dónde? En un sitio en 50 km. de Sevilla
- ¿Cómo lo hacemos? Fijar los términos y las fechas tope
- Buscar la mano de obra
- Diseño de la casa
- Elaborar una estimación aproximada de los gastos esperados
- Obtener el permiso para la construcción y otros documentos
- Construcción
- Recepción de la casa terminada
- Registro
- ¿Cuándo? El comienzo es el 10 de febrero de este año. Preparación de documentación y aprobación - Febrero-mayo, construir un fundamento - Mayo. ... El final de la construcción - noviembre. Registro del edificio terminado - noviembre-diciembre.

TÉCNICA № 37. "SUBMODALIDADES"

Qué es la submodalidad? ¿Alguna vez te has preguntado cómo sabes que te gusta esta comida, pero la otra - no? ¿Crees en esto, pero otra cosa extraña no es para nada? ¿Descríbame las situaciones agradables de tu. Por qué te gustaban aquellas personas y las otros – no?

Tú cerebro utiliza tan as llamadas submodalidades para codificar la relación: diferencias sensoriales en la representación de la información. Por ejemplo, una situación desagradable en el pasado puede ser oscura, pequeña, ubicada en la parte inferior izquierda, estática y rectangular. Una situación agradable en el pasado: brillante, grande, ovalada, puede estar directamente en frente de tus los ojos y en ella puede haber mucho movimiento.

Modalidades en PNL (y la psicología) se llaman los canales de información: - modalidad visual de visión, oído - sensaciones auditivas - modalidad, discurso - Digital. Las submodalidades son diferentes dentro de la misma la modalidad. Brillo, tamaño, posición, color, enfoque de la imagen es la submodalidad del canal visual. Del mismo modo, hay submodalidades del canal de audio: volumen, timbre, estéreo / mono. Existen submodalidades en el canal cinestésico: las sensaciones tienen tamaño, intensidad, calidad (vibración, compresión, frío, ruptura) y ubicación.

Submodalidades de la obsesión: un objeto claro y brillante sobre un fondo borroso o perdido, que ocupa casi la totalidad del área de la imagen.

Las submodalidades trabajan solo con la forma en que se presenta la

información, pero no trabajan con el contenido.

También siempre tenemos en nuestra disposición un conjunto de "reguladores" en nuestras cabezas. Una vez que estos ajustes son un poco movidos para el otro lado- el cerebro codifica estas funciones usando la relación: bueno - malo, al igual que - es importante - no importa. Nuestra comprensión (o confusión), la fe, la persona queremos y en nuestro objetivo de la vida: todo esto se codifica utilizando submodalidades. Las submodalidades nos ayudan a descubrir muy rápido cómo tratamos a una persona que está justo enfrente de nosotros. No calculamos todo el tiempo: "Hmmm. Hace tres días que me sonrió. Ayer, pasó silenciosamente al lado mío. Y hoy me saludó con la mano. Entonces él me quiere. "Vemos a una persona y ya sabemos que es a quien amamos (u odiamos, o estamos enojados, o indiferentes).

Un pequeño experimento: imagina muchas personas desconocidas en el mismo sitio. Y entre esta multitud imagiba a un amigo tuyo. Lo más probable es que sea más brillante y más contrastante. Pero también puede ser que esté coloreado, y que todos los demás sean grises, o que sean voluminosos, y que el resto sea plano. Es a través de estas diferencias en el brillo, el contraste, el volumen o el campo (para el canal visual) que el cerebro aprende la relación, en este caso "familiar - No familiar" Para otras diferencias estimadas: bueno - malo, como - no me gusta, el mío - de otra persona, - se usarán otras submodalidades.

¿Cómo podemos usar submodalidades?

Gestionando submodalidades, podemos gestionar nuestros opiniones y gustos...y las opiniones y gustos de otras personas también. Es decir, cambiar la evaluación de la situación de la desagradable al agradable (o viceversa), eliminar la compulsión (como comer en exceso y fumar - obsesiones), cambiar la confusión a la comprensión, crear y destruir las creencias y un montón de cosas interesantes más.

Nuestra atención también está administrada por submodalidades. Esto es su "lenguaje ". Conociendo este lenguaje, puedes establecer un contacto productico con él. Por ejemplo, cuando nos enfocamos en el tema, usualmente lo hacemos de una forma más nítida y brillante, y todo lo demás se convierte en un "fondo" gris. Cambiando las submodalidades, la

percepción de la situación actual, podemos hacer muchas cosas muy maravillosas tales como por ejemplo superar una enfermedad.

Además, las submodalidades son el "lenguaje" para manejar nuestras emociones y estados. Conociendo este lenguaje, puedes llevarte al estado correcto, crear uno nuevo o reducir la intensidad de una emoción desagradable. Puedes controlar el estado creativo, emborracharse sin alcohol y resaca o, con la tranquilidad máxima, no dormir durante varios días.

LISTA DE SUBMODALIDADES

A continuación os presentamos una lista de submodalidades y posibles preguntas que pueden identificarlas.

Visuales

Posición

- ¿Dónde está la imagen?
- ¿Dónde está ubicada en el espacio?
- Muestra la ubicación de la imagen con la ayuda de tus manos.
- ¿Está a la izquierda o a la derecha del centro?
- ¿Esta imagen está inclinada?

Distancia

- ¿Cómo de cerca está tu imagen? Intenta mostrar la distancia a la imagen a mano.

Colores, blanco y negro

- ¿Es de color o blanco y negro?
- ¿Hay un color en la imagen?

Colores

- ¿Cuáles son los colores en esta imagen?
- ¿Los colores están vivos, brillantes o apagados?

Brillos

- ¿Es esta imagen más brillante o más oscura?
- En este contexto, ¿es más brillante o más oscura de lo normal?

Enfoque

- ¿Esta imagen es nítida o borrosa?
- ¿Está la imagen enfocada o borrosa?

Detalles

- ¿Cuán detallada es esta imagen?
- Hay muchos o pocos detalles?
- ¿Ves solo esquemas generales o puedes distinguir detalles?

Fondo

- Hay algún fondo?

Forma

- ¿Qué forma tiene esta imagen: redonda, cuadrada, rectangular?

Asociación - disociación

- ¿Loves desde afuera o ves todo con tus propios ojos?
- ¿Te ves a ti mismo a la derecha, a la izquierda o más arriba?
- ¿Ves tu cara o tu espalda?

Panorama

- ¿Estás dentro de la imagen?
- ¿Está la imagen a tu alrededor o la ves desde el exterior?

Límites

- ¿Esta imagen tiene bordes o bordes que son vagos?
- ¿El borde tiene un color?
- ¿Cómo de ancho es este borde?

Movimiento

- ¿Es una película o una diapositiva (foto)?
- ¿Hay un movimiento en esta imagen o es estático?
- ¿Como de rápido es este movimiento?

Proporciones

- El tamaño de las personas y las cosas en esta imagen tienen una proporción normal, o no?

Dimensión

- ¿Es plano o voluminoso?

Auditivas

Posición

- ¿Lo oyes por dentro o por fuera?
- ¿La fuente de sonido está dentro de ti?
- ¿De dónde viene este sonido?

Altura

- ¿Cuál es la altura del sonido?

- ¿El sonido es alto o bajo?

Volumen

- ¿Cuál es el volumen del soñido?
- ¿El sonido es fuerte o silencioso?
- Mono/estereo
- ¿Lo Oyes desde un lado, en ambos lados o el sonido te rodea?

Monotonía

- ¿Es un sonido monótono o una melodía?

Tempo

- Es rápido o lento?

Ritmo

- Hay rítmo en este soñido?
- Si lo hay, intenta a marcarlo con la palma de mano

Duración

- ¿Es continuo o intermitente?

Cinestésicos

Calidad

- Cómo describirías las sensaciones del cuerpo: temblor, hormigueo, calor, frío, vibración, relajación, estrés ...

Intensividad

- Qué grado de intensividad tiene esta sensasión?

Posición

- ¿Dónde está este sentimiento?
- Muestra tu mano la ubicación de esto.

Movimiento

- ¿Esta sensación se mueve o es estática?
- ¿Es este movimiento continuo o sucede en ondas?

Dirección

- ¿Dónde comienza este movimiento?
- ¿Cuál es la dirección de su movimiento?
- ¿Cómo viene desde el lugar de origen hasta el lugar donde lo conoces ahora?

Velocidad

- ¿Te mueves rápido o lento?
- ¿Hay alguna sacudida o es un movimiento suave?

Tamaño

- ¿Tiene esta sensación de una forma estable o se expande (contrae)?

TÉCNICA № 38. "CÓMO LO SABRÉ"

TÉCNICA № 37. "CÓMO LO SABRÉ"

La finalidad de este ejercicio no consiste en análisis de las cosas que sabes, sino en observación de cómo lo sabes. Es decir, después de haber analizado, de alguna manera reconoce que "el mío no es mío".

Compara las diferencias de submodalidad:

Yo

La imágen es más:

- intensa;
- clara;
- voluminosa.

No yo

La imágen es más:

- inexpresiva;
- diluida;
- plana.

CANAL VISUAL

Yo o no yo

Imagínate en medio de un grupo de las personas. Qué es diferente sobre la submodalidad de tu imagen de las submodalidades de las personas que te rodean.

Me gusta la comida o no.

Imagina que hay varios platos en la mesa que te gustan y algunos que no quieres comer. ¿Cuál es la diferencia entre la submodalidad de la imagen de comida "sabrosa" y "sosa"?

El mío no es mío

Imagina que hay una docena de plumas completamente idénticas sobre la mesa, pero solo una de ellos es tuya. ¿En qué se diferencia su presentación de las demás?

Importante: no importa.

Imagina dos cosas (situaciones, personas), una de las cuales es importante para usted, la otra no es absolutamente importante. Cuál es la diferencia entre las submodalidades de la primera y la segunda imagen.

CANAL AUDIAL

La voz de un amigo

¿Cuál es la diferencia entre la voz de un conocido y la voz de un desconocido?

Mi voz y la de otra persona

Este ejercicio se hace de la misma manera. Las sutiles diferencias de tu voz (por ejemplo, grabar en una grabadora) son diferentes de la voz de otra persona.

Diferentes opiniones

Si tú mismo formula diferentes evaluaciones de la situación, puede comparar las diferencias de submodalidad de las voces internas con las que se comunica. Un "para" es otro "en contra".

Música agradable

¿Qué tipo de música te gusta que en su submodalidad es diferente de la que realmente no te gusta?

TÉCNICA № 39. "GESTIÓN DE INTENSIDAD DE EXPERIENCIAS"

A menudo en la vida pasa que una experiencia es similar a la situación, pero de alguna manera no es suficiente. O viceversa . Por ejemplo, hubo demasiada agresión en la disputa. Es decir, había mucha. O: "Estoy demasiado triste por él", la tristeza está ahí, pero es demasiada y supera mis posibilidades de abarcarla.

Entonces, esta técnica ayuda a controlar el nivel de intensidad de las experiencias para eliminar todos estos "demasiado" y "más que". Tienes que tener en cuenta que tienes que tener cuidado con los cambios graves. No puedes realizar un brusco cambio , de enojo a respeto o de desagradable a agradable. Hay otras técnicas para esto.

Os recuerdo que estamos cambiando nuestra evaluación de la situación, no los sentimientos y las emociones que estaban en ella: "Cuando lo pienso ahora, estoy tan avergonzado, aunque fue divertido entonces". Eso es "vergonzoso": esta es una evaluación de la situación ahora, en la que fue "divertido".

Naturalmente, esta técnica también se puede utilizar para mejorar las experiencias, para que la memoria sea más placentera o viva.

Vamos a ver cómo funciona. Has escuchado alguna vez la frase: "Experiencias borradas". Cuando recuerdas el pasado, muchos eventos agradables de alguna manera se vuelven más "distantes". Lo curioso es que para la mayoría de las personas, la distancia a la imagen, la vivacidad y el tamaño por lo general codifican la intensidad de la experiencia.

La distancia, el tamaño y el brillo de la imagen generalmente afectan la intensidad de las experiencias. En el canal auditivo, esta intensidad generalmente corresponde al volumen y la distancia a la fuente de sonido.

Algunas personas piensan: "¿Por qué no puedo simplemente eliminar la situación que no me gusta? Empujarla hasta el infinito o suprimirla". Pero todo lo que nos sucedió es nuestra experiencia. Lo que hemos experimentado y aprendido es la parte de nuestra vida. Esta experiencia puede ser desagradable, pero es nuestra. Si eliminamos situaciones, perdemos esta experiencia, perdemos el acceso a ella. Y podemos volver a entrar en una situación similar. Es mucho mejor crear experiencias de intensidad adecuada.

Con la ayuda de submodalidades, el cerebro codifica la relación entre el evento y la respuesta emocional. Entonces, cambiando la submodalidad, puedes "recodificar" esta misma relación. Suena, por supuesto, un poco técnico, pero es bastante simple: la imagen empujada a amplificar el sonido hizo que los colores se volvieron más brillantes. El esquema será bastante estándar, independientemente de lo que estamos intentando a hacer: cambiar la relación con la persona, reevaluar la situación, aumentar la motivación y etc. y similares.

Esquema general del cambio de submodalidades

Primero, necesitamos determinar qué queremos cambiar. Lo llamarémos un objeto "operativo".

Os recuerdo que podemos cambiar con la ayuda de submodalidades solo la actitud ante la situación (hombre, cosas, acción).

Luego elegimos un objeto de "referencia", algo similar, para lo cual tenemos la actitud deseada. Si hay una persona que es molesta (y desea cambiar esta actitud), estamos buscando una persona con la que estemos tranquilos. Si la idea de escribir una tesis es desagradable, pensamos en lo que nos gusta hacer. Si la situación del pasado en sí misma causa vergüenza buscarémos a una situación con nosotros mismos, que vamos a percibir con humor.

Encontramos diferencias de submodalidad entre los objetos "operativos" y "de referencia".

Cambiamos las submodalidades del objeto "operativo" a la submodalidad del

objeto de "referencia".

- A CAMBIO DE UN EPÍLOGO -

Las técnicas de PNL se vuelven cada vez más sofisticadas. Y siempre vale la pena recordar que la programación neurolingüística es una manipulación continua realizada con y en la conciencia. Para asimilar las técnicas propuestas, puedes recurrir a la ayuda de tus propias posturas, movimientos o gestos. Y no es necesario aprender de memoria todas estas técnicas. Es suficiente para tener confianza en ti mismo. Te deseamos mucha suerte en el viaje por las sendas de tu mente curiosa.